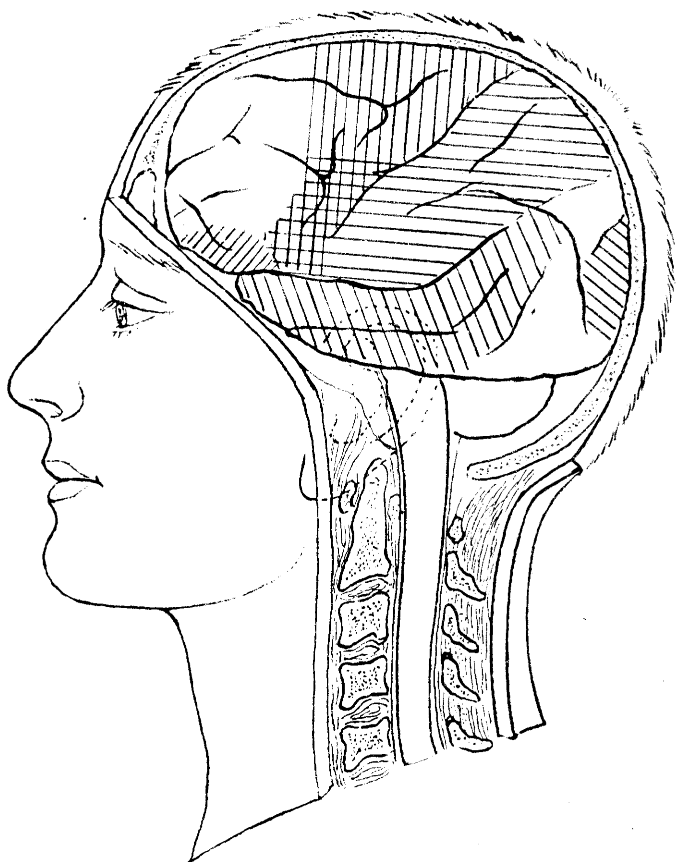
SBORNÍK VEDANTA



I. 2.

SBORNÍK
VEDANTA
I. POŘADATEL: JOSEF HOZNOUREK 2.

DR. J. S.

STARÉ NAUKY A MODERNÍ VĚDA

I.

Od nepaměti lidstvo bylo lákáno a vzněcováno záhadou života a jeho neznámým smyslem. Různé věky vytvořily duší svých geniů nehynoucí pomníky na březích pozvolného toku evoluce, který železnou vůlí si nezadržitelně razí cestu vpřed.

Byly to stejně národy primitivní jako i národy s prastarou kulturou, jež vytvořily své životní filosofie, zrcadlící se v jejich náboženských nebo metafysických naukách. Zajímavé jest, že některé nauky, vyhovujíce mentalitě více národů, rozšířily se ze svého domova až do dalekých krajů a staly se tak světovými. A tu opět není náhodné, že se šířily vždy jen určitým směrem. Na příklad buddhismus a taoismus na východ, islam již poněkud západněji, kdežto křesťanství proniklo téměř výhradně na západ.

Duchovní kultura nauky byla tím hlubší, čím hlubší byl její filosofický a básnický podklad. Nejvznešenějším cílem nauk bylo „dosažení Poznání“,

jindy „poznání sebe“ (Sokrates a řečtí filosofové), nebo „poznání Boha“ či „dosažení království nebeského“ (křesťanští mystikové). Některé nauky zachovaly si ať tradicí nebo písemnictvím svou vnitřní stránku praktických duchovních cviků, používaných k uskutečnění stránky filosofické. U jiných nauk není naproti tomu o praktických cvicích ničeho známo, nebo aspoň kromě určitých náznaků ničeho positivního se nedochovalo.

Nejvíce až do dnešních dnů zůstalo zachováno ze staré tradice indické, jež je po této stránce jednou z nejdůkladnějších a nejbohatších. Filosofie indická inspirovala mnohdy i západní myslitele ze starší i novější doby a vývody mnohých geniů západních jsou často velmi shodné s indickými.

Praktická stránka původní indické jogy nebyla však ještě na Západě dostatečně využita. Teprve moderní věda, a to zejména věda lékařská, může míti velký užitek pro svá zkoumání z této hluboké studnice.

Jest celkem přirozené, že během tak dlouhých let nakupí se kol každé tradice řada věcí podružných, mnoho spletitých pověr a fantasií, jež se pak nekriticky dědí z pokolení na pokolení. Věda má pak za úkol kriticky rozeznávati věci pravé od nepravých, zkoumati je a užitečné oceniti. Není bez zajímavosti, srovnáme-li cíl prastaré jogy a moderní vědy; je v abstraktním slova smyslu tentýž: poznání pravé skutečnosti. Věda se ovšem rozprostírá do ohromné šíře a zkoumá vše na co narazí a co jí přijde do cesty. Západní člověk zkoumá a poznává, protože chce a musí poznávati; překážky a utrpení

jsou zde proto, aby byla překonána a aby se člověk jimi učil a tříbil. Není mu vrozen sklon k úniku z utrpení a sklon k resignaci v té míře jako lidem z Východu. Tento zásadní rozdíl mentality Západu a Východu měli bychom míti vždy na zřeteli, abychom správně chápali cestu, po níž se moderní člověk může ubírati.

II.

Zabývá-li se lékařská věda problémem vědomí, stavů vědomí a problémem jáství, tu klade svému výzkumu určité hranice, jež jsou nutné proto, aby nesklouzla do metafysiky nebo do rozumářské mythologie. Proto na př. náboženský nebo filosofický obsah různých nauk a praktik vymyká se již vědě lékařské a náleží pak patřičným oborům jiným. Co lékařství zajímá u meditací joginů, u filosofických kontemplací nebo u mystických cviků, je stav vědomí a organismu, který při tom nastává. S lékařského hlediska nelze pohlížeti na člověka zde na tomto světě jako na složeného ze dvou oddělených částí — těla a duše — nýbrž jako na jednotnou žijící bytost, jako na oduševnělý organismus. Toto nazírání nemá ovšem nic společného s posledními otázkami lidstva, s náboženstvím, s nesmrtelností atd. Tento zákon platí jen pro skutečnost tohoto světa. Netvrdíme tedy na př., že tělo pije a duše je opilá, nýbrž živoucí člověk pije a přichází do opojení.

Duševním školením každého druhu lze proto ovlivniti celý organismus. Této skutečnosti používá lékařská věda při léčení pomocí duševního

jindy „poznání sebe“ (Sokrates a řečtí filosofové), nebo „poznání Boha“ či „dosažení království nebeského“ (křesťanští mystikové). Některé nauky zachovaly si ať tradicí nebo písemnictvím svou vnitřní stránku praktických duchovních cviků, používaných k uskutečnění stránky filosofické. U jiných nauk není naproti tomu o praktických cvicích ničeho známo, nebo aspoň kromě určitých náznaků ničeho positivního se nedochovalo.

Nejvíce až do dnešních dnů zůstalo zachováno ze staré tradice indické, jež je po této stránce jednou z nejdůkladnějších a nejbohatších. Filosofie indická inspirovala mnohdy i západní myslitele ze starší i novější doby a vývody mnohých geniů západních jsou často velmi shodné s indickými.

Praktická stránka původní indické jogy nebyla však ještě na Západě dostatečně využita. Teprve moderní věda, a to zejména věda lékařská, může míti velký užitek pro svá zkoumání z této hluboké studnice.

Jest celkem přirozené, že během tak dlouhých let nakupí se kol každé tradice řada věcí podružných, mnoho spletitých pověr a fantasií, jež se pak nekriticky dědí z pokolení na pokolení. Věda má pak za úkol kriticky rozeznávati věci pravé od nepravých, zkoumati je a užitečné oceniti. Není bez zajímavosti, srovnáme-li cíl prastaré jogy a moderní vědy; je v abstraktním slova smyslu tentýž: poznání pravé skutečnosti. Věda se ovšem rozprostírá do ohromné šíře a zkoumá vše na co narazí a co jí přijde do cesty. Západní člověk zkoumá a poznává, protože chce a musí poznávati; překážky a utrpení

jsou zde proto, aby byla překonána a aby se člověk jimi učil a tříbil. Není mu vrozen sklon k úniku z utrpení a sklon k resignaci v té míře jako lidem z Východu. Tento zásadní rozdíl mentality Západu a Východu měli bychom míti vždy na zřeteli, abychom správně chápali cestu, po níž se moderní člověk může ubírati.

II.

Zabývá-li se lékařská věda problémem vědomí, stavů vědomí a problémem jáství, tu klade svému výzkumu určité hranice, jež jsou nutné proto, aby nesklouzla do metafysiky nebo do rozumářské mythologie. Proto na př. náboženský nebo filosofický obsah různých nauk a praktik vymyká se již vědě lékařské a náleží pak patřičným oborům jiným. Co lékařství zajímá u meditací joginů, u filosofických kontemplací nebo u mystických cviků, je stav vědomí a organismu, který při tom nastává. S lékařského hlediska nelze pohlížeti na člověka zde na tomto světě jako na složeného ze dvou oddělených částí — těla a duše — nýbrž jako na jednotnou žijící bytost, jako na oduševnělý organismus. Toto nazírání nemá ovšem nic společného s posledními otázkami lidstva, s náboženstvím, s nesmrtelností atd. Tento zákon platí jen pro skutečnost tohoto světa. Netvrdíme tedy na př., že tělo pije a duše je opilá, nýbrž živoucí člověk pije a přichází do opojení.

Duševním školením každého druhu lze proto ovlivniti celý organismus. Této skutečnosti používá lékařská věda při léčení pomocí duševního

ošetřování (psychotherapie). Jednou z novějších metod psychotherapie je autogenní tréning, kterou před lety vypracoval na základě svých bohatých zkušeností a znalostí prof. J. H. Schultz.

Princip metody tkví v poznání, že u člověka lze dosáhnouti t. zv. všeobecného přeladění pomocí určitých fysiologických a myšlenkových cviků. Při tomto přeladění nastává určitý přesun, určitá změna vědomí a organismu.

Některé názory, jež jsou základem tohoto zřízení, vznikly již mnohem dříve. První nepřímé náznaky v r. 1909 v pracích Schultze, H. Vogta a zejména pak Oscara Vogta. Ten poukázal ve svých základních hypnotických studiích na to, že přeladění v hypnotickém stavu lze podříditi vlastnímu rozhodnutí pokusné osoby a sdělil řadu případů, kdy pokusné osoby byly s to, celkovým přeladěním uvésti se v hypnotický stav čili v autohypnosu. O. Vogt zdůraznil pak praktický význam tohoto nálezu, neboť pozoroval, že jeho pokusné osoby dovedli pak snáze psychologickou sebeanalysou vysvětliti si různé své problémy. O. Vogt jasně poznal a také prakticky ocenil toto důležité využití autohypnosy v lékařství. Je-li pokusná osoba schopna přivoditi si sama pravé hypnotické stavy, pak má možnost tímto způsobem dosáhnouti dalekosáhlého uklidnění a zotavení. Tak se autohypnosa stala prostředkem k představě „profylaktických klidových pomlk“, jak to nazýval O. Vogt. Dále pak výzkumem hypnotických stavů po stránce duševní i tělesné Schultz zjistil statisticky u svých pokusných osob tři myšlenkové vrstvy, do nichž se

postupně při hypnose dostaly a na něž zůstala jim vzpomínka. Po stránce tělesné bylo pozorováno, že při navedení hypnotického spánku, to jest při provedeném přeladění, je pociťována tíže těla a zvláštní proudící pocit tepla. Statisticky bylo pak zjištěno, že toto přeladění má v zápětí vznik určitých charakteristických změn tělesných pocitů.

Pohlédneme-li na fysiologickou předehru, jež náleží zážitku přeladění, vidíme, že zážitek tíže jest výrazem uvolnění kosterního svalstva a zážitek tepla jest výrazem přeladění cévstva, to jest uvolnění hladkého svalstva povrchových cév a tím jejich rozšíření. Tento moment uvolnění jest pak zjistitelný u každého přeladění. Není tedy zjevem průvodním, jak se domnívali starší psychologové, nýbrž jest momentem podstatným.

Tím byl J. H. Schultz přiveden na myšlenku vytvořiti techniku autogenního tréningu, která by — pomocí správně použitého a systematicky cvičeného uvolnění — vedla ke správnému přeladění.

Zde se můžeme ještě zmíniti o spánku, jako o jednom všeobecně biologickém úkazu, blízce příbuzném s pravými sugestivními stavy. V něm nastávají fysiologické změny celého organismu (oběhu krevního, dechu, žlázové sekrece, přeměny látkové, činnosti svalstva a nervstva); tak na př. srdce tepe pomaleji a slaběji, tlak krevní klesá, dech se zvolňuje, napětí svalové povoluje a činnost nervová klesá až ke ztrátě vědomí. Spojení se zevním světem je přetrženo a reakce na podněty zevního světa se omezují jen na nejmenší míru, takže zůstává jen vegetativní život (Ebbecke).

Spánek jeví se tedy jako přeladění do stavu snížené citlivosti s funkčními změnami. Zkoumati příčinu spánku je nesnadné, jak podotýká Ebbecke, zpravidla můžeme vyšetřovati a zkoumati jen podmínky spánku, jako jsou únava, odstranění vzruchů a konečně vnitřní útlumové pochody. Našemu porozumění pomáhá dále zážitek soustředění a pohroužení, stejně jako pozorování vnitřního uvolnění čili „sestupu do hloubky" nebo „obrácení se do nitra".

Toto přeladění jest zváno „koncentrativní" na rozdíl od všeobecně sugestivních stavů. Smysl autogenního tréningu je v dosažení takové schopnosti, která zprostředkuje pravé koncentrativní stavy.

III.

Výcvik autogenního tréningu má v podstatě dva stupně:

A. *základní* stupeň,

B. *vyšší* stupeň.

Základní stupeň je složen ze šesti cviků:

1. uvolnění svalstva (pocit tíže),
2. uvolnění cév povrchových (pocit tepla),
3. regulace tepu (zvolnění tepu),
4. regulace dechu (zvolnění dechu),
5. uvolnění cév břišních (pocit tepla),
6. mírné stažení cév hlavy (pocit chladu).

Každý jednotlivý bod se cvičí průměrně týden až dva týdny (i déle) a postupně po zvládnutí jednoho přibírá se další, až jsou vyčerpány všechny body.

Pak se cvičí celý základní stupeň po dobu dvou až tří měsíců, než se přejde k výcviku vyššího stupně.

Pro správné cvičení jest nutno splniti určité podmínky ve správné poloze těla a v zevním prostředí. Poloha těla pro tréning jest možná trojí: dvě v sedě a jedna v leže. Poloha v sedě jest buď s opřenou hlavou v pohodlné lenošce a s rukama mírně pokrčenýma a položenýma na měkká opěradla, nebo druhá poloha v sedě bez opěradla s hlavou skloněnou na hrudi a s rukama volně spočívajícíma zápěstím nad koleny, při čemž nohy jsou poněkud rozkročmo („poloha drožkáře"). V této poloze jest svalstvo rovněž uvolněno, a to tak, že celé tělo spočívá toliko na systému kosterním a vazovém. Třetí poloha jest v leže s nohama nataženýma vedle sebe, pod hlavou (hlavně v týlu) jest poduška a ruce, mírně pokrčené v kloubech loketních, spočívají volně vedle těla, dlaněmi obrácenými k podložce.

Pokud se týká prostředí, v němž se cvičí, nemá být místnost ani příliš teplá, ani příliš studená. Mají být odstraněny všechny rušivé momenty, jako hluk a příliš ostré světlo. Nejideálnější je tedy tichá, příjemně teplá místnost se ztlumeným světlem.

Jest nutné zmíniti se ještě o tom, že autor autogenního tréningu varuje všechny laiky před cvičením těchto cviků bez odborné lékařské kontroly, neboť nejsou tyto cviky zcela bez nebezpečí.

První cvik v uvolňování svalstva začíná se prováděti s tou paží, kterou jsme zvyklí pracovati. Postup je následující: ve správné poloze se zavřenýma očima pokusná osoba živě si představí větu.

„Jsem úplně klidný“ (to jest celkové uklidňovací zaměření celého tréningu) a dále větu:

„Pravá (levá) ruka je úplně těžká.“

Nato následuje pasivní soustředění po dobu $^1/_2$—1 minuty, při čemž pokusná osoba na nic nemyslí, o nic se nesnaží, zůstává v úplném klidu a toliko vnímá pocit tíhy, nastane-li, avšak nesnaží se ho vnímati.

Následuje zpětné vzchopení:

1. několikrát pevně trčit paží, při čemž v mysli je vyslovena představa: „Paže je pevná“,
2. zhluboka vdechnouti a vydechnouti,
3. otevříti oči.

Jest důležité, aby zpětné vzchopení bylo provedeno v tomto pořadí a pečlivě, neboť jinak mohou se dostaviti různé nepříjemné pocity.

Toto uvolnění paže se cvičí vždy dvakrát po sobě 1×—3× denně po dobu 7—14 dnů.

Během několika dnů, při správném cvičení, tíha bývá pociťována i v druhé paži, po případě v noze, a během dalších dnů rozšíří se pocit tíhy na celé tělo (generalisuje se), to znamená uvolnění svalstva celého těla. Subjektivní pocit tíhy musí být objektivně kontrolován určitými zkouškami a případné závady v uvolňování odstraněny. Po dosažení správného celkového uvolnění prodlouží se cvik na 3—5 minut. Pak se přistoupí k dalšímu cviku. Žádaného objektivního výsledku dosahuje se vždy navoděním subjektivního pocitu. V následujícím cviku je to pocit tepla.

Postup je následující: ve správné poloze těla a se zavřenýma očima pokusná osoba si živě představí:

„Jsem úplně klidný.“

„Ruce a nohy jsou úplně těžké.“

„Pravá (levá) ruka je úplně teplá.“

Nato zůstane $^1/_2$—1 minutu v pasivním soustředění a opět provede pečlivě zpětné vzchopení jako u prvního cviku.

Tak se vždy po zvládnutí jednoho cviku přibírá další, až je celý základní stupeň důkladně procvičen. Pak se cvičí celý základní stupeň:

„Jsem úplně klidný.“

„Ruce a nohy jsou úplně těžké.“

„Ruce a nohy jsou úplně teplé.“

„Srdce tepe docela klidně.“

„Dech je klidný.“

„Sluneční centrum (plexus solaris) je příjemně teplé.“

„Čelo je příjemně chladné.“

Pak následuje opět zpětné vzchopení (Paže pevná! Dýchat! Otevřít oči!). V provedeném pohroužení je tělo jako v teplé lázni a hlava jest příjemně chladná.

Teprve po zvládnutí základního stupně, a dovede-li pokusná osoba promptně provésti přeladění a uvésti se ve stav pohřížení, může přikročiti ke cvičením vyššího stupně. Ve vyšším stupni se cvičí dále soustředění, a to postupuje se od jednoduššího ke složitějšímu. Soustřeďování děje se nejprve na jednoduché konkretní představy (barvy), pak na konkretní složitější představy (předměty, osoby) a konečně se přistupuje k soustřeďování na abstraktní pojmy. To lze též provádět ve formě „otázek na podvědomí“, jako na příklad

„Smysl života? Věčnost? Co činím špatně? Je tělesná bolest největším utrpením? Které jsou mé charakteristické vlastnosti? Obraz smrti? Smysl práce? Co je více, štěstí nebo právo? Co si přeji? Je Bůh? Jsou dobří lidé?" atd. Tyto otázky se formulují podle povahy a potřeby individua. Stejně dobře může zde být položena otázka „Kdo jsem já?". Po položení otázky zůstává pokusná osoba v klidném pasivním pohroužení. Odpověď z podvědomí může mu přijíti ihned nebo až později, a to různým způsobem.

IV.

Význam autogenního tréningu pro vědu i praktickou medicinu jest nesmírný. Jeho použití můžeme si zhruba rozděliti na tři velké skupiny:

1. za účelem léčení (jako metoda psychotherapie);

2. za účelem hygienickým (k utužení zdraví a zmírnění neb odstranění vlivů nezdravých);

3. za účelem vědecko-výzkumné práce.

Prof. J. H. Schultz prováděl autogenní tréning v kursech na Lessingově vysoké škole nejprve s lidmi zdravými, aby měl statistickou kontrolu normálního průběhu a pak teprve s pacienty, u nichž si tréning mnohdy vyžaduje individuálních obměn, podle povahy onemocnění. Kursy normálního průběhu absolvovalo přes 1500 účastníků, mezi nimi přes 400 lékařů. Počet pacientů, kteří prodělali léčbu autogenním tréningem byl přibližně 2000 (Schultz).

Již při prvních cvicích základního stupně bylo

u pokusných osob pozorováno blahodárné působení tréningu, a to značné uklidnění a zotavení, ba mnohdy pokusné osoby zcela nečekaně oznamovaly, že se nedovedou již vůbec zlobit, ač dříve byly velmi dráždivé a zlostné. Ostatní city kladné byly však naprosto nedotčeny.

Výzkumně byly pak zkoušeny různé výkony základního stupně. Na př. docílení kataleptické ztrnulosti svalové, znecitlivění určité krajiny tělesné, zrychlení neb zpomalení tepu podle přání, regulování cév (vyzařování tepla kůží zvýšeno až o 1·1^{0}C), zlepšení paměti, splnění předsevzetí, probuzení v určenou hodinu a minutu a pod.

Z klinických pokusů byly se základním stupněm autogenního tréningu velmi dobré výsledky u mnohých funkčních poruch orgánových, u některých chorob srdečních, žaludečních, střevních, kožních, u asthmatu, u mnohých neuros a jiných čistě nervových chorob.

Vyššího stupně bylo lékařsky použito u některých úpornějších nervových nemocí, u těžších neuros a pod. Je to pak určitá metoda hloubkové psychologie a bývá spojena od případu k případu s patřičnou psychoanalysou. Také se dobře uplatnil vyšší stupeň při odstraňování různých vad charakteru (na př. strachu).

Protokoly pokusných osob ukazují shodně dobrý vliv autogenního tréningu ve smyslu nesmírného vnitřního uklidnění a zotavení, získání sebedůvěry a odvahy. Mnohé osoby, podle toho jakého byly typu — zrakového či sluchového — popisují různé zážitky v pohroužení, různé vise (na

př. světla) nebo sluchové zážitky (na př. „hudbu sfér“), osoby nábožensky založené přímo stavy transu nebo extasí s náboženským obsahem, atd. Osoby umělecké popisují různé zážitky estetické a zajímavý úkaz, že totiž po určité době tréningu se jejich umělecká tvorba nesmírně zlepšila, jak mohlo souhlasně pozorovati nejen jejich okolí, ale i přísná kritika.

Zmíníme se zde ještě o jednom zajímavém kontrolním pokusu. Aby byl vyloučen jakýkoliv sugestivní vliv na přeladění, určitý počet osob nebyl před pokusem nikterak informován o autogenním tréningu a jeho postupu a tento jim byl zcela neznám. Měly provésti toliko uvolnění svalové (systematicky cvičené), aniž by věděly za jakým účelem a co jím má býti dosaženo. Po nějaké době cvičení dostaly se do správného stavu přeladění a pohroužení. Tím byla dokázána přímá souvislost a závislost termínů *uvolnění – pohroužení*. Tedy systematicky cvičené koncentrativní uvolnění vede k pohroužení i bez jakýchkoliv „sugestivních“ momentů ve smyslu záměrného ovlivnění.

Pokračování.

Literatura:

Prof. Dr. med. J. H. Schultz: Das autogene Training, 4. Auflage. Georg Thieme (Verlag), Leipzig 1940, RM 18·60. – Dr. med. Otto Stoll: Sugestion und Hypnotismus in der Völkerpsychologie, 2. Auflage. Leipzig, Verlag von Veit u. comp. 1904. – Biologické listy 1940 (Náklad. Spolku lékařů českých v Praze).

J. H.

TECHNIKA MYŠLENÍ II.

Celý náš život je život v myšlenkách. Myšlenky vznikají přímým vnímáním nebo vzpomínkou (opětným vybavením). Při přímém vnímání vznikají myšlenky tak, že popudy, které orgány smyslů zachytí, jsou prostřednictvím příslušných nervů přenášeny do ústředí v mozku. Když popud byl přenesen nervem až do příslušného mozkového střediska, přemění se v představu. To je představa jednoduchá — vidíme nějakou věc, nebo ohmatáváme něco, slyšíme zvuk. Činností několika středisek vytvoří se představa složená — vybaví se nám jméno předmětu, osoby, nebo při slyšení ku př. zvuku zvonu vybaví se nám jeho představa a jméno — zvon. Činností dalších středisek vzniká pochopení významu (význam slova, poznání předmětu a jeho účelu, poznání osoby atd.).

Při styku se světem „mimo nás“, do kterého je ovšem zahrnuto i naše vlastní tělo, jsme odkázáni na orgány smyslů, nervy a mozek. Jsme podobni

vězni uvězněnému v komůrce, který je se zevním světem spojen pouze přístroji, od kterých prostřednictvím telefonních drátů a jejich ústředny dostává zprávy.

Protože činnost mysli je odvislá a v přímém vztahu k činnosti smyslových orgánů, nervů a ústřední soustavy nervové (mozek a mícha), všimněme si podrobněji jejich uspořádání.

Zrak.

Orgánem zraku jsou oči. Oko je dokonalá temná komora, kulovitého tvaru, průměru 22—24 *mm*. Zachycuje světlo a tmu. Je tedy prostředníkem velké části našich vněmů.

Světlo je volná energie, skládající se z t. zv. fotonů neboli světelných kvant. Ze světelných vln zachycuje naše oko jen poměrně malou část. Fotony pohybují se rychlostí 300.000 *km* za vteřinu. Dopadnou-li do našeho oka, působí na sítnici, odkud se působení přenáší na optický nerv, který popud dopraví do mozku a tak vznikne zrakový vněm světla. Jiné fotony dopadnou na nějaký předmět a pak teprve do našeho oka — výsledkem je vněm onoho předmětu (vněm světla odraženého).

Světelné podněty jsou v oku zachycovány na sítnici tyčinkovitými a čípkovitými buňkami, které jsou umístěny těsně vedle sebe. Tyčinky obsahují zrakový purpur (rhodopsin). Zrakový purpur bledne na světle a obnovuje se ve tmě. Denní světlo vnímáme čípky. Za soumraku a v noci se oko přizpůsobí a začneme vnímati tyčinkami, které jsouce zbarveny zrakovým purpurem, stávají se citlivějšími na světelné podněty, ovšem na úkor ostrosti.

Věci nemají barvy samy o sobě. Pouze odrážejí světlo. Když světlo sluneční, které je směsí různobarevných světel (spektrum) dopadne na nějakou věc a celé se odrazí od jejího povrchu, pak vnímáme onu věc jako bílou. Odrazí-li se jen světlo nebo světla některá, potom vnímáme onu věc jako barevnou. Ku příkladu květné lístky růže odrážejí pouze světlo červené a ostatní druhy světla pohlcují, listí odráží směs světla modrého a žlutého a jeví se nám tudíž jako zelené atd. Když je růže osvětlena světlem modrým (jiným než červeným) jeví se černá.

Schopnost vnímati barvy není stejná. Někteří lidé ji postrádají úplně (barvoslepost).

Sluch.

Smyslem sluchu vnímáme zvuky. Jeho orgánem je ucho. Na ušní bubínek působí zvukové vlny od 30 asi do 20.000 kmitů (za vteřinu). Boltec ušní a sluchovod (zevní ucho) sbírají vzduchové kmity a vedou je na bubínkovou blánu. Skrze střední ucho, bubínkovým ústrojem a sluchovými kůstkami přivádějí se zvukové kmity dále do vnitřního ucha, kde jsou přenášeny na rozvětvený konec sluchového nervu. Sluchem můžeme vnímati současně určitý počet zvuků. Ve výsledném zvuku dovede ucho rozeznat jednotlivé různě vysoké tóny. Tímto způsobem rozeznáváme jednotlivé hlasy nebo jednotlivé nástroje a můžeme vyloučiti mnohem silnější zvuky jiné. V tomto směru je ucho orgánem dokonalejším než oko, které nemá schopnost rozložiti světelný paprsek v jeho složky.

Čich.

Pocity čichové jsou přenášeny čichovými vlákny nervovými, která mají nervové buňky v čichové sliznici nosní. Čichání je podmíněno prouděním vzduchu nosní dutinou.

Chuť.

Vlastními orgány chuti jsou chuťové pupeny, umístěné v jazykové sliznici. Chuťové pupeny jsou umístěny v jazykových papillách. Tyto jsou po jazyku různě umístěny. U dítěte jsou stejnoměrně uspořádány po celém povrchu jazyka. Ale věkem zaniká mnoho papill, a to v nepravidelném postupu. Levá polovice jazyka mívá mnohem více papill než pravá. Hrot jazyku pociťuje nejlépe sladko, okraje kyselo, kořen hořko. Spodní plocha jazyku nemá chuťové citlivosti, rovněž sliznice tváří, rtů a tvrdého patra. Chuťovou citlivost má však sliznice měkkého patra, zvláště jeho zadní, hltanové plochy, která chutná vdechované plyny.

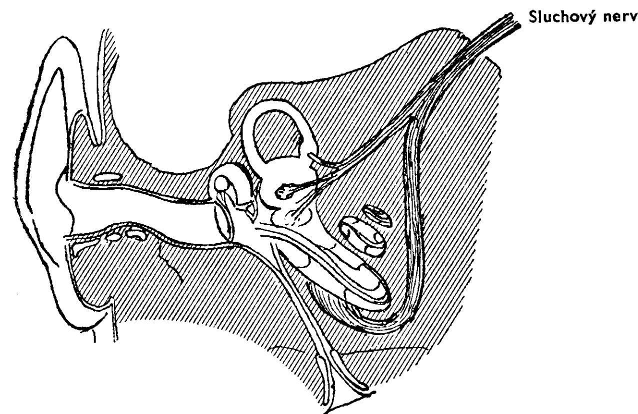
Hmat.

Ústrojím hmatovým je kůže. Prostřednictvím tlakových bodů v kůži vnímáme dotyk. Tlakové body jsou od sebe odděleny mezerami kůže necitlivými pro dotyk. Když se těleso dotýká kůže svou plochou, hmatáme souvislou plochu a její hranice, ačkoliv pocity dotyku se vzbuzují jen v tlakových bodech.

Tlak (ku př. těžkých, masivních předmětů) vnímáme prostřednictvím tlakových bodů hlouběji (pod kůží) umístěných.

Teplo vnímáme zvláštními body pro teplo a chlad zvláštními body pro chlad v kůži umístěnými.

K smyslovým vněmům musíme ještě připojiti pocity těla — pocit hladu a žízně vznikající z nedostatku živných látek a vody v těle, pocit mrazení z hrozícího klesání tělesné teploty, dále pocit svalové síly a pocit únavy, pocit prázdného žaludku a



naopak, pocity spojené s pohlavním pudem. Dále je zde smysl statický. Podle pocitů tohoto smyslu poznáváme, kterým směrem působí tíže na naše tělo, kde je nahoře a kde je dole.

*

Zprávy, zachycené jednotlivými orgány smyslů, jsou přenášeny nervy do mozku. Vlákna nervová, která takto přenášejí popudy nebo vzruchy od smyslových zakončení *k ústředí*, nazývají se sensitivní (citlivé) dráhy (nebo také dostředivé dráhy).

Mícha a jí nadřaděný mozek jsou ústředím nervové soustavy. Nervy, které vedou *od ústředí* k svalům nebo žlázám, nazývají se drahami hybnými (motorické nebo odstředivé dráhy).

Zvláštní samostatný celek tvoří soustava autonomního nervstva, t. zv. soustava sympatická, do značné míry nezávislá. Se soustavou ústředí má spojky, ale majíc svá vlastní ústředí (ganglia) je činna svým způsobem. Tak střeva, srdce atd. mají svá zvláštní ústředí uložená přímo v těchto orgánech nebo v těsné blízkosti.

Soustava sympatického nervstva je ovšem podněty z nervových center ve svém účinku upravována, zeslabována nebo zesilována.

Rychlost vedení vzruchu nervem je asi 30 až 120 *m* za vteřinu. Šíření vzruchu se děje jednosměrně.

Činnost nervová je provázena změnami elektrického napětí. Tyto změny jsou ukazatelem a do jisté míry i měřítkem činnosti nervové. Šíří se po nervu stejnou rychlostí jako vzruch nervový.

Dráhy nervové, vedoucí z jednotlivých orgánů, nebo k svalům a žlázám, kříží se v míše nebo mozku.

Mozek je umístěn v dutině lebeční, chráněn kostmi lebečními a měkkým obalem, blanami mozkovými.

Rozděluje se na řadu částí, které je těžko od sebe přesně rozlišiti. Na průřezu mozku vidíme na povrchu šedou hmotu, kterou tvoří buňky nervové, uvnitř mozku je hmota bílá, kterou tvoří nervová vlákna, jež jsou výběžky nervových buněk. Vlastním orgánem vědomých myšlenkových pochodů

je šedá kora velkého mozku. Velký mozek je rozdělen na pravou a levou polokouli. Každá z těchto se skládá z pallia a několika dalších částí. Pallium je na povrchu rozděleno brázdami a rýhami na 4 laloky: čelní, temenní, spánkový, týlní a na ostrov. Každý z laloků je rozdělen rýhami (mělčí brázdy) na celou řadu závitů mozkových. Vzhledem k tomu, že nervové dráhy, citlivé i hybné, se kříží, ústí nebo začínají tyto dráhy pro levou polovici těla v pravé polokouli, pro pravou polovici těla v polokouli levé.

Kůra velkého mozku rozlišuje se v jednotlivé okrsky, určené pro zvláštní úkony. Tyto okrsky nazýváme ústředí nebo střediska mozková.

Jednotlivá střediska jsou vzájemně spojena nervovými vlákny. Kůra mozková tvoří takto nejsložitější orgán v lidském těle. Vztahy jednotlivých funkcí jsou neobyčejně složité a přesná lokalisace není možná. Na základě klinického bádání posledních desetiletí a ze zkušeností moderní mozkové chirurgie, podle chorobných obrazů, které nastávají při ohraničených poruchách postihujících určitou oblast mozkovou, posuzuje se, jaké úkony příslušný okrsek prováděl.

To znamená, že zničí-li se jistá část mozku, vymizí ona duševní činnost, jejíž střed je v postižené části umístěn.

Smyslová střediska.

Páry nervu zrakového, chuťového, čichového a sluchového procházejí spodinou mozkovou a ústí v koře velkého mozku. Zde je vytvořeno středisko

zrakové,
sluchové,
čichové.

Středisko chuťové není ještě přesně známo, ale klade se do blízkosti střediska sluchového.

Dále je zde ústředí cítění — střediska pro vnímání dotyku, tlaku, bolesti a pocitů teploty nebo chladu.

Poblíže střediska sluchového a zrakového jsou vzpomínková střediska těchto smyslů, stejně jako v ústředí cítění.

Jejich porušením nevzniká slepota, hluchota nebo neschopnost vnímati dotyk. Vzniká ale t. zv. slepota duševní — člověk vidí předměty, ale nepoznává je, nerozumí jim. Může udati tvar, barvu předmětu, ale příslušné vzpomínkové obrazy si nemůže vybaviti.

Podobně vzniká duševní hluchota. Potom nerozumí nemocný nejen mluvené řeči, ale nerozumí ani jiným sluchovým vzruchům. Při porušení vzpomínkového střediska v ústředí cítění hmatá sice nemocný předměty, ale nepoznává je.

Ve středisku zrakovém rozlišuje se ještě středisko pro vnímání a pro pozorování.

Z korových *ústředí hybnosti* jsou ovládány pohyby těla podléhající naší vůli. Zde začínají tedy dráhy, které vedou k svalstvu, jehož pohyb vědomě ovládáme. Z pravé poloviny mozku je takto ovládána hybnost levé poloviny těla, z levé poloviny mozku hybnost pravé poloviny těla.

To je způsobeno dříve již zmíněným zkřížením nervových drah.

Rozeznáváme středisko:

pro svalstvo trupu,
pro pohyb hlavy a očí,
pro pohyb nohy,
pro pohyb ruky, se středisky pro pohyb ramene, lokte, ruky a prstů,
pro pohyb hltanu, hrtanu a jazyka,
pro hybnost svalstva obličejového.

Uvedená ústředí (mimo střediska vzpomínková) zaujímají asi třetinu plochy polokoulí velkého mozku.

O činnosti zbývajících dvou třetin je známo zatím velmi málo.

Zde jsou známy střediska mluvy:

hybné středisko mluvy (Brocovo). Při jeho porušení není možný hovor (hlasitý) podle naší vůle, opakování řeči nebo hlasité čtení. Smyslové středisko mluvy (Wernickeovo). Je to středisko pro vzpomínkové obrazy slyšených nebo mluvených slov. Je-li poškozeno, slyší nemocný vyslovené slovo, ale nerozumí mu. Ztratil porozumění řeči.

Zrakové středisko řeči. Zde jsou uloženy vzpomínkové představy pro obrazy písma. Je-li porušeno, nastává neschopnost tištěná nebo psaná písmena poznati nebo z nich sestavit slova.

Tím jsme vyčerpali vše, co nám zatím může biologie, speciálně fysiologie říci ve vztahu k činnosti mysli.

Vlastní činnost mysli snaží se studovati psychologie.

Snahou psychologie je dáti systematický přehled

mysli, nebo jinými slovy analysovati myšlenkové zkušenosti, zjistiti podmínky, za jakých se myšlenková činnost objevuje, a určiti zákony, které tuto činnost ovládají.

Psychologie objevila nesmírné hlubiny v mysli člověka, ale dosud do nich nepronikla.

Spisovatel F. X. Svoboda napsal:

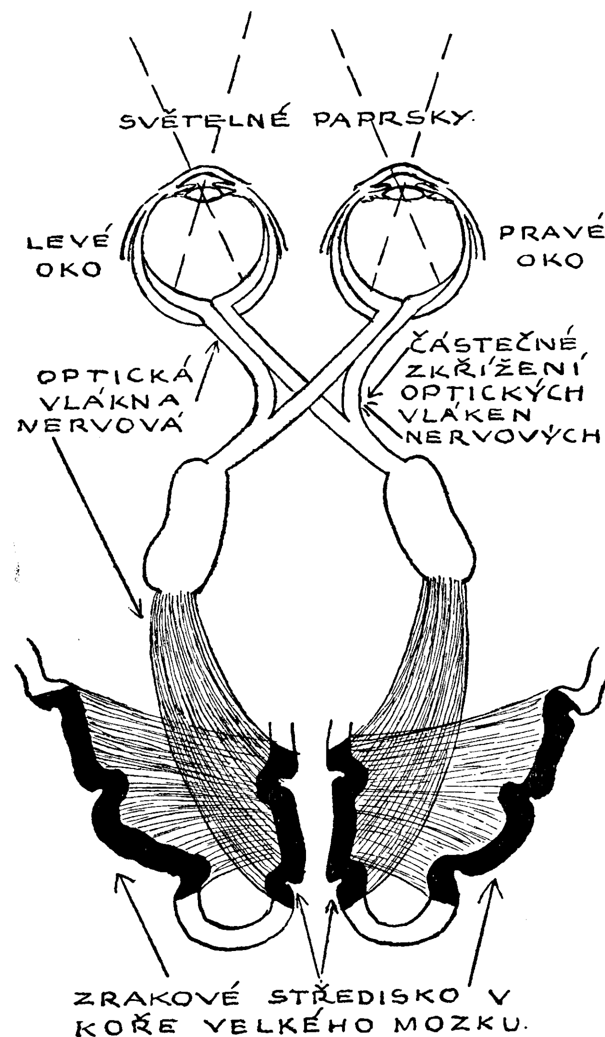
Čím starší jsem, tím více záhad a otázek se kupí kolem mne. Co se mi dříve, ba již v mládí, zdálo samozřejmé, objevuje se nyní nedohlednou hlubinou. Postupem času docházím zas a zase sám k sobě a shledávám, že stojím před největším tajemstvím, jež se mi všude staví do cesty a všude mne znepokojuje. Smysl mého já stává se otázkou stále větší a stále záhadnější.

Slova básníkova velmi dobře naznačují stav moderního člověka, pokud se jedná o znalost vlastního našeho já, hlubin naší mysli. Psychologickým studiem mysli zabývalo se lidstvo od nepaměti. Již před několika tisíci lety byla v Indii vypracována téměř vědecky přesně soustava, zvaná joga, která se zabývala činností mysli a obsahovala přesná psychologická cvičení ke zkoumání této činnosti a k jejímu zvládnutí. Některými vědci indickými moderní doby a také západními byla tato cvičení znova zkoumána a upravena tak, že je může provádět i člověk žijící normálním životem na západě.

Tato cvičení mají ovšem hlubší filosofický nebo náboženský podklad.

*

Všimněme si nyní co říká v celku o mozku, mysli a duši člověka věda. K tomu účelu vyjímám



několik stránek z knihy Dr. A. Carrela: „Člověk, tvor neznámý“.*)

Dr. A. Carrel je nositel Nobelovy ceny pro lékařství a ředitel Rockefellerova ústavu.

Ve své knize píše:

Str. 136: „Avšak fysiologie jest věda, kdežto psychologie vědou není. Psychologie čeká na svého Claude Bernarda nebo svého Pasteura; zatím je asi na takovém stupni, jako byla chirurgie v době, kdy chirurgy byly lazebníci, nebo jako chemie před Lavoisierem v době alchymistů. Bylo by však nespravedlností, kdyby někdo činil odpovědnými moderní psychology a jejich metody za nedokonalý stav jejich vědění.“

Str. 88: „Hmota našeho mozku obsahuje více než dvanáct tisíc milionů buněk. Tyto buňky mají vzájemné spojení prostřednictvím vláken a každé vlákno se několikanásobně větví. Spojení, která uskutečňují tato vlákna, přesahuje několik trilionů. Při tom všechno toto podivuhodné množství tenounkých vláken při své komplikovanosti, o níž se nikomu ani nesní, pracuje jako dokonale jednotný celek.“

Str. 89: „Neznáme dosud, jaké jsou vztahy mezi vědomím a nervovými pochody, mezi duševním a mozkovým... Ještě méně pak rozumíme tomu, jakým způsobem tryskají z mozku nepředvídatelné jevy a jak tam vzniká myšlenka...

*) Dr. Alexis Carrel: Člověk tvor neznámý, vyšlo v českém překladu univ. doc. dr. Vladimíra Tůmy; vydal Julius Albert v Praze XI., 2. vyd. 1939.

Mozek a mícha s nervy a svaly tvoří nedělitelný systém. S funkcionálního hlediska jsou také svaly pouhou částí mozku. Pomocí svalů a kostí vtiskl lidský rozum svoje znaky světu...“

Str. 124: „Celek, složený z těla a z vědomí, podléhá změnám jak vlivem organických, tak i vlivem duchovních činitelů. Duch a tělo jsou vlastní člověku tak, jako tvar a mramor soše.“

Str. 125: „Mozková ústředí nejsou složena jedině z hmoty mozkové. Skládají se také z tekutin, v nichž jsou buňky ponořeny a jejichž složení jest regulováno krevním serem. A serum krevní obsahuje výměšky žláz i tkání, které prolínají celým tělem. Každé ústrojí je zastoupeno v koře mozkové prostřednictvím krve a lymfy. Proto naše stavy vědomí souvisí právě také s chemickým složením tekutin mozkových jako se strukturou buněk. Je-li organické prostředí mozkové zbaveno výměšku nadledvin, pacient upadá do těžké skleslosti... Poruchy v činnosti štítné žlázy vyvolávají buď nervovou a duševní podrážděnost, nebo lhostejnost. Blbci, slabomyslní a zločinci vyskytují se v rodinách, kde poruchy této žlázy jsou dědičné. Každý ví, jak se člověk mění ve své osobnosti při nemocech jater, žaludku a střev. Buňky jednotlivých orgánů vylučují tedy do šťav tělních jisté látky, které působí na naši duchovní a duševní činnost.“

Str. 126: „Inteligence potřebuje k dokonalému rozvoji nejen dobře vyvinuté pohlavní žlázy, ale i občasné potlačení pohlavního pudu.“

„Závislost duševní činnosti na fysiologických funkcích nesouhlasí s klasickým pojetím, které

umísťuje duši výhradně do mozku. Vpravdě jest asi celé tělo sídlem duchovních a duševních sil. Myšlení je důsledkem činnosti endokrinních žláz stejně jako činnosti kory mozkové. Celistvost organismu je naprosto nutná pro projevy vědomí. Člověk myslí, vynalézá, miluje, trpí, žasne i modlí se nejen svým mozkem, ale všemi orgány."

Str. 106: „Nemůžeme zkoumati odděleně ani tělo ani duši. Pozorujeme spíše komplexní bytost, jejíž projevy se arbitrálně rozdělují na fysiologické a duševní. Ovšem bude se vždy mluviti o duši jako o samostatném celku, stejně jako se říká západ a východ slunce, ačkoliv od časů Galileových každý ví, že slunce jest relativně nehybné."

Str. 107—108: „Od renesančních dob bylo mlčky přiznáno privilegované postavení určitému názoru o člověku. Tělo i duch byly rozděleny. Hmotě byla připisována větší reálnost než duchu. Fysiologie i lékařství obrátily pozornost k chemickým projevům činnosti lidského těla a organickým poruchám, jevícím se mikroskopickými poruchami ve tkáních. Sociologie pohlížela na člověka téměř výhradně s hlediska jeho schopnosti řiditi stroje, jeho výkonností, jeho hodnoty jako spotřebitele, zkrátka s hlediska jeho hospodářské ceny. Hygiena starala se o jeho zdraví, o prostředky k zvětšení populace, o profylaxi nakažlivých chorob a všemožné zlepšení blahobytu po stránce zdravotnické. Pedagogika usilovala o tělesný i duchovní rozvoj dětí. Ale tyto vědy zanedbaly studium různých projevů našeho vědomí. Byly by

měly zkoumat člověka současně po stránce fysiologické i psychologické. Byly by měly rovnoměrně hodnotiti poznatky, které skýtá introspekce i studium našeho chování. Obě tyto metody sledují týž účel, ale jedna posuzuje člověka z vnitra a druhá zvenčí. Není důvodu, aby jedné byla připisována větší důležitost než druhé."

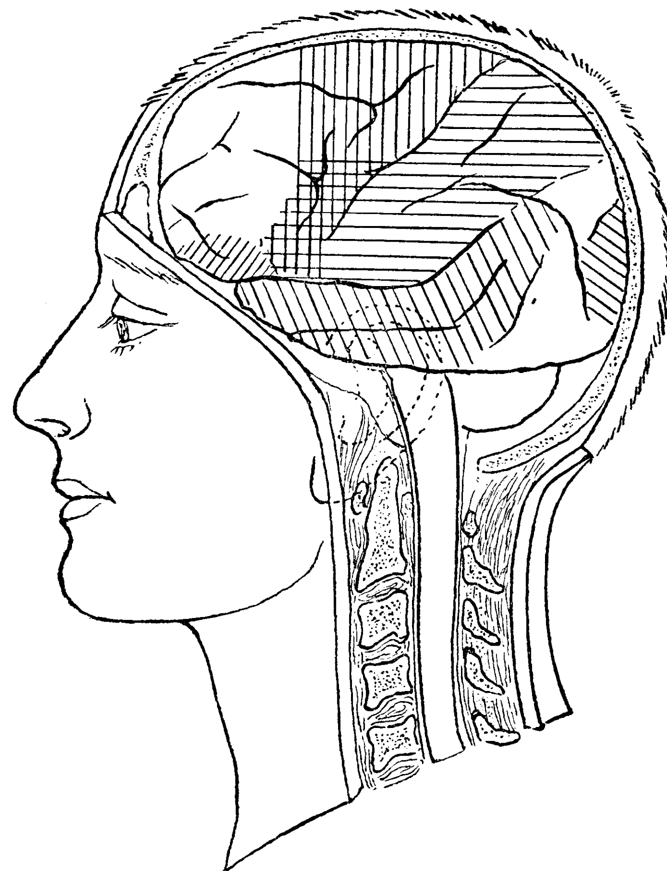
Str. 106: „Jest s výhodou děliti duševní činnost na projevy intelektuální, morální, estetické a náboženské, ačkoliv tato klasifikace nemá nic přirozeného; je umělou. Vpravdě jest duševno i tělesno definicí téže věci, získanou různými metodami; jsou to abstrakce, získané našim rozumem z konkretní jednotnosti naší bytosti."

Str. 108: „Základním pozorováním jest jsoucnost inteligence. Tato schopnost rozeznávati vztahy mezi věcmi má u každého jednotlivce jistou hodnotu a jistou podobu. Inteligenci je možno vhodnými metodami měřiti. Tato měření zabývají se pouze obvyklými projevy mysli. Nedávají jasný a přesný obraz o intelektuální hodnotě, ale umožňují hrubou klasifikaci lidí."

Str. 109: „Inteligence sama nestačí k rozvoji vědy. Jest ale nepostradatelným faktorem při bádání... Veliké objevy nevznikly přece z pouhé inteligence. Geniální lidé mají kromě pozorovacích schopností a porozumění ještě jiné vlastnosti, totiž intuici a tvořivou představivost. Intuicí poznávají věci, neznámé jiným lidem, chápou vztahy mezi zdánlivě nesouvisícími zjevy, pociťují podvědomě přítomnost neznámého podkladu... Velký badatel instinktivně dává se cestou, která vede

k objevu. Tento jev býval dříve nazýván inspirací... Objevy intuiční jsou vždy dále rozvíjeny logikou... Kdo se pouze na ni*) spoléhá, dopustí se chyb. Nebývá nikdy naprosto věrohodná. Ale velikán nebo i prostý člověk čistého srdce může býti veden intuicí k nejvyšším metám duchovního i duševního života. Je to podivuhodné. Zachytiti skutečnost bez pomoci intelektu zdá se nevysvětlitelným. Jedna forma intuice podobá se velmi rychlé dedukci z okamžitého pozorování. Znalosti, které slavní lékaři někdy mají o zdravotním stavu a prognose svých pacientů, jsou takové povahy. Něco podobného se děje, když člověk jediným pohledem ocení hodnotu druhého člověka nebo vycítí jeho přednosti a chyby. Jindy však intuice pracuje úplně nezávisle na pozorování a přemýšlení. Může nás vésti k cíli i když nevíme, jak jej dosáhnouti a kde se nalézá. Toto poznávání jest velmi blízké jasnovidectví, šestému smyslu Charlesa Richeta. Vědeckým pozorováním bylo zjištěno, že jasnovidnost a telepatie existuje. Lidé vybavení touto schopností poznávají tajné myšlenky druhých lidí, aniž užívají svých smyslových orgánů. Vnímají také události časově nebo místně více méně vzdálené. Tato schopnost jest výjimečná. Vyvíjí se jen u malého počtu lidí, mnoho lidí ji však má v rudimentárním stupni. Jasnovidectví pro ty, kteří jsou jím obdařeni, zdá se zcela přirozenou věcí; přináší jim poznání mnohem bezpečnější, než je možno získati našimi smyslovými orgány. Jasnovidec čte myšlenky druhých lidí stejně snadno, jako prohlédá

*) Intuici — pozn. pořad.



Schematický náčrt rozmístění ústředí a středisek

= ústředí hybnosti

= ústředí cítění

= hybné středisko mluvy (jen v levé polokouli)

= střediska smyslová

výraz jejich obličejů. Ale slova viděti a cítiti nevyjadřují přesně jevy, které se odehrávají v jeho vědomí. Jasnovidný člověk nepozoruje, ani nemyslí on prostě ví. Čtení myšlenek jest asi spřízněno s vědeckou, estetickou a náboženskou inspirací a s telepatií. Telepatické přenosy dějí se často. V mnoha případech, když člověk umíral nebo byl ve velkém nebezpečenství, octl se v jakémsi spojení s druhou osobou. Umírající nebo i oběť neštěstí, která nemusí ani končiti smrtelně, objeví se náhle v obvyklé podobě svému příteli. Takový fantom většinou jest tichý; někdy však promluví a ohlašuje svou smrt. Jasnovidný člověk může tímto způsobem vnímati na velkou vzdálenost událost, osobu, obraz krajiny a dovede jej podrobně a přesně popsati. Jest několik druhů telepatie. Četné osoby, ačkoliv nejsou obdařeny jasnovidectvím, dostaly takto jednou nebo dvakrát během života telepatickou zprávu.

Poznávání zevního světa může se tedy dostávati k člověku také jinými cestami, než jeho smyslovými orgány. Jest jisto, že je možno přenášeti myšlenky s jednoho individua na druhé, i když jsou od sebe velmi vzdálena. Tato fakta, která náleží do nové vědní oblasti metapsychologie, je nutno přijímati tak, jak jsou. Jsou částí skutečnosti.

Str. 113: „Mravní síla člověka je schopností ukládati se pravidla chování, voliti mezi několika možnými činy onen, který pokládá člověk za dobrý, a ovládati vlastní sobeckost a škodolibost. Mravní síla vytváří v člověku pocit odpovědnosti

a povinnosti. Tento zvláštní smysl je možno pozorovati pouze u malého počtu jedinců. U většiny lidí zůstává pouhým zdáním.“

Str. 115: „Není pochyby, že projevy mravního cítění leží v oblasti přístupné vědeckému pozorování.“

Str. 116: „Estetický smysl existuje u nejprimitivnějších lidí stejně jako u nejcivilisovanějších. Přežívá dokonce i ztrátu inteligence, neboť i idiot a blázen mohou umělecky tvořiti. Vytváření tvarů nebo serií zvuků, schopných vzbuditi v nás estetické hnutí, jest elementární potřebou naší přirozenosti.“

Str. 117: „Estetické cítění projevuje se jak tvořením, tak i pozorováním krásy. Je naprosto neosobní.“

Str. 118: „Smysl pro krásno nevyvinuje se samovolně. Existuje v našem vědomí v potencionálním stavu.“

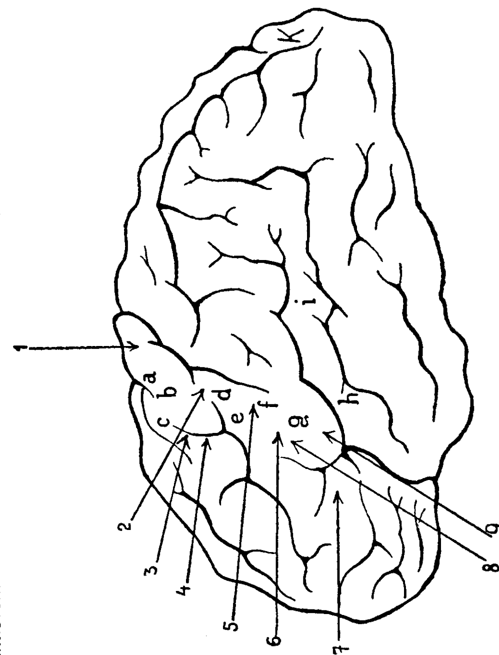
Str. 129: „Některé duševní činnosti mohou působiti jak anatomické tak i funkční změny ve tkáních a orgánech. Takové organické projevy byly pozorovány za různých okolností především ve stavu soustředěného modlení. Modlením rozumí se nikoliv mechanické odříkávání slov, nýbrž mystické povznesení, rozplynutí vědomí při sledování principu prostupujícího i přesahujícího náš svět. Tento psychologický stav nepřísluší do oblasti rozumu, jest nepochopitelný a nedostupný filosofům a vědcům. Prostá duše však cítí Boha asi stejně samozřejmě jako teplo sluneční nebo laskavost přítelovu. Modlitba, jež vyvolá dokonce organické

účinky, je zvláštní povahy. Za prvé jest naprosto nesobecká; člověk se oddává Bohu a stojí před Ním jako plátno před malířem nebo mramor před sochařem. Současně dožaduje se Jeho milosti a předkládá stesky svoje a svých bratří v utrpení. Nemocný, který je uzdraven, nemodlí se obvykle za sebe, nýbrž za někoho jiného. Tento druh modlitby vyžaduje úplného zřeknutí se vlastní osobnosti, je tedy vyšší formou askese. Skromný, nevědomý a chudý člověk jest mnohem lépe schopen takového sebezapření než bohatý a inteligentní. Když však má modlitba tyto vlastnosti, pak může způsobiti zvláštní úkaz, totiž zázrak.

Ve všech zemích a za všech dob lidé věřili v existenci zázraků a ve více méně rychlé uzdravení nemocných na poutnických místech a v některých svatyních. Avšak veliký rozkvět vědy v devatenáctém století zničil naprosto tuto víru. Všeobecně se připustilo, že nejen nebylo zázraků, ale dokonce že jich ani nemohlo býti. Stejně jako zákony thermodynamiky činí nemožným perpetum mobile, tak i zákony fysiologické mluví proti zázrakům. To jest dosud názor většiny fysiologů a lékařů.

Máme-li však zřetel k událostem, zjištěným v posledních padesáti letech, nelze tento názor déle udržeti. Nejdůležitější případy zázračného zhojení jsou zaznamenány v chorobopisech lékařského bureau v Lourdes. Náš nynější názor o vlivu modlitby na pathologické poruchy se zakládá na pozorování pacientů, kteří téměř okamžitě byli vyhojeni z nejrůznějších afekcí, na příklad tuberkulosy

Rozmístění středisek v koře velkého mozku. (Vnější část levé polokoule.)



1 — Hybné středisko pro pohyb nohy (a — dolní část nohy)
2 — „ „ „ „ ruky (b — loket
c — rameno
d — ruka
e — prsty)
3 — „ „ „ svalstvo trupu
4 — „ „ „ hlavu a oči
5 — „ „ „ svalstvo obličejové (f — horní část
g — dolní „)

6 — Hybné středisko pro jazyk
7 — „ „ mluvy (jen v levé polokouli)
8 — „ „ pro hrtan
9 — „ „ „ hltan
h — středisko sluchové
i — smyslové středisko mluvy
k — středisko zrakové

pobřišnice, studených abscesů, zánětů kostních, hnisavých ran, kožní tuberkulosy, rakoviny atd. Průběh hojení u jednotlivých nemocných valně se neliší: často se pociťuje prudká bolest a pak ihned náhlý pocit vyhojení. V několika vteřinách, v několika minutách a nejpozději za několik hodin rány se zajizví, pathologické příznaky mizejí a vrací se chuť k jídlu. Někdy ustávají funkcionální poruchy dříve, než jsou anatomické laese zhojeny. Pokřivení kostry při nemoci Pottově nebo rakovinou postižené mízní uzliny zůstávají někdy ještě dva nebo tři dny potom, kdy vlastní nemoc jest již odstraněna. Zázrak vyznačuje se zvláště nesmírným zrychlením organických pochodů hojivých. Jest úplně nepochybno, že zajizvení anatomických defektů postupuje mnohem rychleji než normálně. Jedinou nepostradatelnou podmínkou pro takové zhojení je modlitba; ale není nutno, aby se nemocný sám modlil, ba dokonce nemusí být ani nábožensky věřícím člověkem. Stačí, když někdo v jeho okolí octne se ve stavu modlitby. To jsou fakta nesmírně důležitá. Ukazují nám existenci jistých vztahů dosud neznámé povahy mezi psychologickými a organickými pochody. Svědčí pro objektivní důležitost duševních činností, které hygienici, lékaři, pedagogové i sociologové až dosud při svých bádáních téměř úplně opomíjeli. Zde se otvírá člověku zcela nový svět.“

Str. 118: „U moderního člověka vzácně pozorujeme projevy mystické činnosti nebo náboženského citu. Sklon k mysticitě jest výjimečný i ve svých nejjednodušších tvarech. Jest mnohem vzácnější než smysl mravní. Přec však zůstává jedním z nejzákladnějších projevů člověka.

Str. 119: „Mystická činnost byla dána v kladbu většinou náboženských vyznání. Dokonce i její význam upadl v zapomenutí. Tato neznalost jest možná příčinou úpadku církví. Přece však náboženské cítění zůstává i dnes nepostradatelnou složkou vědomí u mnoha jednotlivců. Znovu se počíná projevovati u lidí s vysokou kulturou. A je vskutku podivno, že kláštery velikých náboženských řádů by nestačily, aby přijaly všechny mladé muže i ženy, kteří se snaží proniknouti do duchovního světa cestou asketismu a mysticismu.

Náboženské cítění přijímá rozmanitý vzhled podobně jako jest tomu u mravního smyslu. Ve svém nejjednodušším tvaru jest nepřesně definovanou touhou po síle, přesahující hmotné i duchovní útvary našeho světa, jakousi neformulovanou modlitbou, žádostivostí po absolutnější kráse, než jakou může poskytnouti umění nebo věda. Jest blízké estetickému cítění. Láska ke kráse vede k mysticismu. Nadto ještě náboženské obřady jsou spojeny s různými uměleckými projevy. Zpěv snadno se může změnit v modlitbu. Krása, kterou sleduje mystik, je bohatší a nesnadněji definovatelná než ideál umělcův. Nemá tvaru. Nelze ji vyjádřiti žádným jazykem. Jest skryta mimo věci tohoto světa a zřídka se projevuje. Vyžaduje pozdvižení mysli k bytosti, která je pramenem všech věcí, k mocnosti, k ústředí všech sil, kterou mystikové nazývají Bohem. V každém dějinném období u všech národů naleznou se jednotlivci, mající tento zvláštní cit ve

vysokém stupni. Křesťanský mysticismus jest nejvyšší formou náboženské aktivity. Jest pevněji sloučen s ostatními projevy vědomí než mysticismus tibetský a indický.

Str. 120: Proti asijským vyznáním má výhodu, že hned s počátku dostalo se mu vytříbení z Řecka a z Říma. Řecko dodalo mu intelektuálnosti a Řím spořádanosti a pravé míry.

Mysticismus ve svém nejvyšším stupni vyžaduje velmi složité metody a přísné kázně, především asketismu. Není možné vniknouti do oblasti mysticismu bez asketické přípravy, jako nikdo se nestane atletem, aniž prodělal tělesný výcvik. Počátky asketického života jsou těžké a proto jen velmi málo mužů má odvahu, aby se dalo na cestu mystiky. Každý, kdo podnikne tuto těžkou a nesnadnou cestu, musí se zříci všech věcí tohoto světa a nakonec i sebe sama.*) Musí dlouhou dobu pobývati ve stínech duševní noci.**) Dožaduje se milosti boží, ponižuje se a oddávaje se pokoře, prodělává očištění svých smyslů. To jest prvnim, temným stupněm mystického života. Poznenáhlu se oprošťuje od vlastního já. Jeho modlitba stává se kontemplací. Vstupuje do osvíceného života. Nemůže popsati své zážitky. ...Jeho mysl uniká z prostoru i času. Chápe nevyjadřitelné. Dosahuje stupně sjednocení, jest v Bohu a jedná s Ním.

„Mysticismus je nesmírně štědrý; přináší člověku splnění jeho nejvyšších přání, vnitřní sílu,

*) Nejde o askesi v hmotném (tělesném) smyslu. *Pozn. pořad.*
**) Duševní noc — období snahy o zvládnutí činnosti mysli (t. zv. meditace). — Pozn. pořad.

duševní osvícení, božskou lásku i trvalý mír. Náboženská intuice jest stejně skutečnou jako umělecká inspirace. Kontemplací nadlidské krásy mohou mystikové a básníci dospěti k nejvyšší pravdě.“

Pokračování.

Literatura:

Emil Villiger: Gehirn und Rückenmark, 8—10 Auflage, Leipzig, Verlag von Wilhelm Engelmann, 1922.

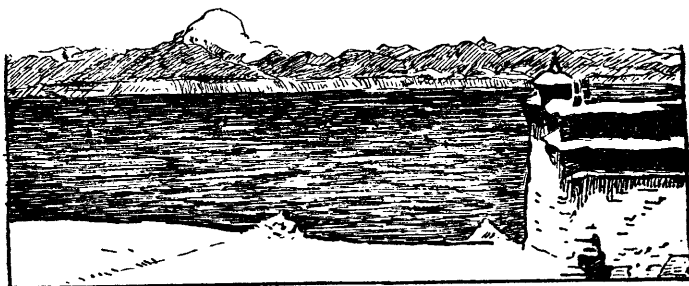
Emil Villiger: Die periphere Innervation, 4 Auflage, Leipzig, Verlag von Wilhelm Engelmann, 1924.

MUDr. B. Bůžek: Mozkové dráhy, nakl. Jaroslav Tožička, Praha, 1924.

R. Bing: Kompendium der topischen Gehirn und Rückenmarksdiagnostik, 9 Aufl., Verlag von Urban & Schwarzenberg Berlin und Wien.

Dr. F. Mareš: Fysiologie smyslů. Nákl. mladé gener. lékařů, 1929.

Dr. Alexis Carrel: Člověk tvor neznámý, nakl. Julius Albert, Praha XI., 2. vyd. 1939.


Kreslila M. Marešová

J. P.

KAILAS

Pokračování.

BUDDHISM téměř vymizel ze země svého původu a Rahula doufal, že zachrání slabý plamen před úplným zhasnutím.

Jednoho odpoledne, zatím co sedíme blíže břehu horského potoku, Jogi Pranavananda počíná hovořiti o svém učiteli, Swami Džnananandovi:

„Můj Mistr náleží do bohaté rodiny dlící v Andoře, severovýchodní části místodržitelství Madraského. Asi ve věku sedmnácti let měl sen, v němž se mu zjevila Velká Duše a požádala ho, aby opustil svůj domov, ale tato žádost vzbudila v jeho duši zápas a on hned neposlechl. Opět tento Velký Duch k němu přišel v druhém snu, opakuje svoji žádost, ale tentokráte byl vnitřní zápas ostřejší než kdy před tím, zápas mezi jeho touhou uposlechnouti Velkého Ducha a láskou ke své ženě. Opět váhal, neboť se mu nedostávalo odvahy přerušiti veškerá rodinná pouta. Avšak Velký Duch k němu přišel ještě jednou, dotkl se ho ve snu a tentokráte

tom však se zdá, že Džnanananda vysadil působení těchto zákonů podle své vlastní libovůle.

Jaké je vysvětlení?

Nalézám jakýsi náznak jeho, z paměti, částečně ve dvou starých indických svazcích a částečně v tom, co mi řekl jeden tibetský asket, se kterým jsem se před lety setkal v Budha-Gaya.

Jedna z knih je Hatha Joga Pradipika, sanskritská učebnice k užívání těmi, kdož cvičí cestu tělesného ovládání. Popisuje tvrdou a těžkou tělesnou soustavu sebekázně, vyžadující obrovských úsilí vůle, a pak slibuje těm, kdož ji budou sledovati moc, odolati všem změnám teploty. Druhá kniha je slavná Bhagavad Gita, příručka jak jogy tak i filosofie, která radí cvičícímu, aby stáhl svou mysl tak dokonale do svého hlubšího duchovního středu, že nebude pociťovati tělesné city. „Buď mimo páry protiv, horko a chlad," jsou její slova.

Od onoho Tibeťana jsem se dověděl, že mezi pokročilými askety lamaického království je slušný počet těch, jejichž zvláštností je, že vytváří jistými fysickými cviky a mentálními cvičeními vnitřní horko, jemnou ohnivou sílu, jíž nazývají tumo. V těchto cvičeních je hluboké dýchání sloučeno s vypětím vůle a imaginace. Nejdříve je zazpívána tajná invokace, aby byla získána potřebná magická síla a pak je použito schopnosti představování a je utvořena subjektivní představa ohně. Potom jsou plameny vytahovány za doprovodu hlubokého dýchání, z jejich předpokládaného sídla poblíže pohlavního orgánu a zaváděny do hlavy. Teorie těchto asketů je, že tento představovaný oheň

ohřeje generativní pohlavní tekutinu, která je potom rozváděna arteriemi a nervy po celém těle jinými cvičeními. Nakonec asketa vejde v trans, v němž po nějakou dobu setrvá s myslí upřenou na obraz ohně, který si utvořil. Můj tibetský informátor tvrdil, že toto cvičení z těla vypudí veškerý pocit chladu a umožní dotyčnému člověku, aby pociťoval, jak jeho tělo proniká příjemné teplo, třebaže by žil v hloubi tvrdé, kruté zimy Tibetu. Vskutku — dodal — někteří asketové úmyslně sedí v mrznoucí vodě, když provádějí svá cvičení.

Hodiny musí tikati a stránky kalendáře musí být obraceny. Jogi Pranavananda zahaluje se trochu úžeji do svého oranžového roucha na dlouhou cestu, která ho očekává. Jeho zahalená postava musí překročiti 5000 m vysoký průsmyk Lipu Lekh přes Himalaje, nežli ho sníh zahradí a stane se neschůdným, má-li letos vkročiti na vyvýšené pláně Tibetu. Naše krásné cestopisné rozhovory musí se skončiti. Naše tichá společná vplývání do většího Ticha musí ustati.

Tuto samostatnou tvář neuvidím a jeho silný mocný hlas neuslyším znovu alespoň jeden rok, ne-li více. Při tom však mu říkám, že budu cítiti, zatím co on bude žíti v rozkošném duchovním ovzduší, které obklopuje horu Kailas a jezero Manasrovar, že vnitřní spojení mezi námi mi přinese užitek, a že jakási památka na ovzduší mi bude občas poslána po neviditelných telegrafních drátech onoho spojení.

PANČADAŠI

Zpracoval a vysvětlivkami opatřil Ing. Arnošt Čapek.

Překlad přehlédl a opravil Jiří Poborák.

Pokračování.

19. Z pěti elementů vzniklo našich pět smyslů; z prostoru je odvozen sluch, ze vzduchu hmat, z ohně zrak, z vody chuť a konečně ze země čich.

23. Pět orgánů vnímání, pět orgánů činnosti, pět životních proudů, myšlení a inteligence ve své kombinaci, sestávající tedy celkem ze sedmnácti orgánů, tvoří příčinný rámec, který lze též nazvati jemným tělem.

29.—30. Lidé nevědomí se oddávají činnosti, aby užívali radostí nebo zármutku v tomto světě a k vůli své činnosti se neustále vtělují právě tak, jako hmyz, který spadne do hluboké jámy, nemůže zažívati radost, protože nemůže vylézt z jámy, podobně žádný člověk oddávající se světské činnosti, nemůže neustále užívat radosti.

31.—32. Jestliže takovýto hmyz je dobrým člověkem vytažen ven z jámy, pak není pochyb, že je zbaven všeho utrpení. Podobně, je-li člověk veden vhodným guruem a podaří se mu poznati rozdíl

mezi pěti obaly, které Duši zahalují a Duší samotnou, pak není pochyb, že bude zažívati věčnou blaženost.

33. Pět obalů, které zahalují Duši, jsou tyto: 1. obal hmotného těla, 2. obal životního proudu, 3. obal smyslový, 4. obal rozumový a konečně 5. obal blaženosti.

Právě tak, jako bourec morušový velmi trpí tím, že zůstává v kukle jím samotným stvořené, podobně naše Duše, která je zaobalena zmíněnými pěti obaly, zapomíná sebe a jest oddána světským činnostem.

37. Tímto způsobem, když se nám podaří vypátrati rozdíl mezi Duší a pěti obaly, které ji zahalují, a neustále cítiti radost pocházející z Duše, pak jedině můžeme pochopiti vztah, který je mezi Universálním Duchem a Individuální Duší.

38. Ve stavu snů zapomínáme samotné existence obalu hmotného těla, při tom však v této době si naše Individuální Duše podržuje vědomí všeho, co se odehrává; tomu se říká Annoy; a v této době, ačkoliv Duše existuje uvnitř hmotného těla, nicméně je poslednější zapomenuto; tomu se říká Betirek. Pomocí Annoy a Betirek můžeme jasně pochopiti, že naše Duše je zcela odlišná od hmotného těla.

39. Ačkoli během stavu hlubokého spánku zapomínáme na jemné tělo, podržuje si Duše přec jen vědomí; totéž lze nazvati Annoy, a podobně v této době, ačkoliv naše vědomá Duše existuje uvnitř jemného těla, nicméně jest toto zapomenuto; tomu se též říká Betirek.

41. Ačkoliv během hluboké meditace zapomíná obal blaženosti na existenci příčinného těla, z něhož bere svůj původ, Duše si nicméně vše uvědomuje; tomu se též říká Annoy. Ačkoliv Duše existuje, je nicméně příčinné tělo zapomenuto: tomu též se říká Betirek.

52. To, že Velkému Vševědoucímu Bohu přičítáme vlastnosti, jakož i to, že si představujeme jeho spojitost s hlubokou meditací, je klamné, to je představováno pouze naším projeveným vesmírem. Ve skutečnosti nelze Universálnímu Duchu přičíst žádných vlastností.

53. Podle Vedantických a logických rozprav, neustále Ho hledati se nazývá Srabon, a když nabudeme přesvědčení o existenci Universálního Ducha na základě řečených logických a filosofických rozprav a neustále na Něho myslíme, se nazývá Manan.

54. Pomocí právě zmíněného Srabon a Manan, když se nám podaří soustřediti mysl na myšlenku Universálního Ducha, nazýváme to Nidhidhasan.

55. Na tomto právě zmíněném stupni myšlenka „medituji o Bohu a on jest jediným předmětem mé meditace“ zůstává, ale v úplné mentální abstrakci, subjekt a objekt zmizí a naše mysl není ničím rozrušována.

56. Na tomto stupni naše city týkající se Universálního Ducha též zanikají; v té době ničeho nemůžeme pociťovati. Proto můžeme usouditi, že naše city se stávají pasivními a zůstávají ve stavu pasivním.

58. Ve 29. sloce, kap. 6, Bhagavad-Gity, Krišna vysvětlil Ardžunovi, že na stupni úplné mentální

abstrakce se naše cítění stane klidným jako plamen lampy v místě od větru chráněném.

59. Jestliže se nám podaří dosáhnouti tohoto stupně mentální abstrakce, pak všechny hříchy i ctnosti získané v tomto životě a v životech minulých jsou zničeny. Dosáhneme Pravého Poznání.

60. Protože tato mentální abstrakce neustále vlévá Mudrcově mysli mír, je Mudrci nazývána „Oblak Míru“.

61. Když jsou naše tužby, ctnosti, hříchy atd. zničeny úplnou mentální abstrakcí, pak si především uvědomíme přítomnost Universálního Ducha, který nám postupně zjeví Pravé Poznání.

62. Tak jako oheň vše spaluje, podobně pomocí Pravého Poznání můžeme naše hříchy zničiti atd.

63. Tak jako světlo rozptyluje temnotu, podobně pomocí Pravého Poznání — můžeme se osvoboditi od iluse, která nás vždy vede k světským činnostem.

64. Ba i člověk světský, který bude přemýšleti o Universálním Duchu, správným filosofickým a logickým způsobem, může se osvoboditi od iluse a těšiti se nebeské blaženosti.

VYSVĚTLIVKY K I. KAPITOLE

19. v.

„Vesmír vznikl z pěti principů.“

Dále Písma předpokládají Maju jako příčinu objevení se vesmíru. Má dvě síly, a to projektující a zakrývající.

„Tato Maje je silou v nás.“

Uvedené předpoklady, dané nám těmi, kteří dosáhli nejvyššího poznání, použijeme nyní jako vodítko k dalšímu zkoumání.

První a základní snahou Džnany je upozornit na klamnost víry v hmotnost tohoto světa a přivést žáka z materiální

na mentální úroveň. Činí jak jednoduchým logickým a přesným způsobem. Vše v projeveném světě si můžeme uvědomit teprve tehdy, když v nás vznikla o tom myšlenka. To znamená, že můžeme pozorovat a chápat ne svět, nýbrž toliko naše vlastní myšlenky o světě. Nic jiného co by nebylo transformováno v naší myšlenku, nemůže být pro nás předmětem pozorování.

„Vše co víte o tomto vesmíru, je pouze vaše představa.“

„Věda je nucena prohlásit, že tento vesmír je pouze vaše představa o něm.“

Tyto výroky odpovídají shora uvedenému tvrzení, že Maja je silou v nás. Tím se také stává naše myšlenka jediným stavebním materiálem našeho vnějšího života, světa, v němž žijeme. A chceme-li pochopit svět, stačí pochopit myšlenku.

Maja má dvě síly, jednu projektující, jednu zakrývající. Z předcházející úvahy vidíme, že tedy nemůže býti něčím nám vzdáleným nebo cizím. Ježto je příčinou vzniku vesmíru, musí nutně býti podstatnou částí naší mysli, a poněvadž mysl je pouze souhrnem myšlenek, je také podstatnou částí myšlenky.

Myšlenka vznikne teprve tehdy, když na ni upřeme vědomou pozornost, čili když pozorností jí dáváme život. Tedy Vědomí je životem každé myšlenky, je její universální charakteristikou, jež je Sat-Čit-Ananda.

Mimo tuto neměnitelnou podstatu má však každá myšlenka svůj měnící se charakter, svou individualitu. Je to její jméno a tvar (nama, rupa), které činí předměty (myšlenky) od sebe rozdílnými. Tato část myšlenky, jež jedině činí vesmír pro nás viditelným a chápatelným, vzniká v mysli činností smyslovou. Můžeme si lehce prokázat, že bez vidění, slyšení, čichání, chutnání a hmatání, přímo, nebo představou a vzpomínkou na toto smyslové vnímání nepřímo, nemohla by v nás vzniknouti jediná myšlenka o světě. Možnost chápat a pozorovat objekty (myšlenky) je dána pěti smysly, jež vznikly z pěti odpovídajících elementů či principů. Proto je pravdivé tvrzení, že „vesmír vznikl z pěti principů“.

Vidíme, že každá myšlenka, t. j. každý objekt pozorování, má pět charakteristik, jsou to Sat-Čit-Ananda-nama-rupa.

Prvé tři jsou neměnitelné, jsou naším Vědomím; další dvě podléhají změnám, jsou klamné a jsou naší myslí. Tato činnost mysli je zakrývající silou Mají.

Když jsou zastaveny změny mysli, zmizí zakrývající síla a žák pozná Skutečnost jíž je Vědomí.

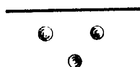
23. v.

Viz Dg Dršya Viveka, odstavec XII.

33. v.

Obaly je míněno naše tělo, city a mysl. V Hledání Nadjá je uveden dokonalý způsob, jak se od tohoto ztotožňování se s nimi možno odloučiti. Jsou to sebeanalysy.

Pokračování.



P.

SAMOTA

Pokračování.

„NEMÁME času, abychom stáli a zírali,
žádného času, abychom stáli pod větvemi,
a zírali takovou dobu jako ovce neb krávy",
— zpívá potulný básník.

Skutečným luxusem jest volná chvíle. Ale tato volná chvíle musí býti správně použita, musí se státi příležitostí k duchovnímu návratu, a nikoliv k hlučné zábavě, má-li nám skutečně prospěti. Klid jest počátkem moudrosti. Hvězdy konají svou práci, avšak nedělají žádného hluku. Síla přichází z míru a po míru. Vyčerpáváme své zdroje v neustálém odstředivém životě. Moudrá příroda na vás vkládá nucený spánek, neboť jsme se dosud nenaučili vyvážiti vnější činnost vnitřním odpočinkem, klidem. I hodiny, které jsou věnovány volné chvíli, jsou věnovány horečným dráždidlům a napínání nervů. A takto jest lidská baterie stále v krátkém spojení své síly. Někteří z nás by se raději postavili na odpor fysic-

kému nebezpečí, nežli by usedli na hodinu nebo dvě a hromadili vznešenou náladu. Lidé si nemohou dopřávati své vášně po činnosti — ať při práci nebo tak zvané volné chvíli — aniž by za ni nezaplatili. Ve shonu a hluku Západní civilisace je to vskutku obtížné obrátiti své úsilí a nechati věci na pokoji. Ale neměli bychom nechávati prach naší neklidné existence zaslepovati náš duchovní zrak. Potřebujeme si z volné chvíle přinésti užitek, a často státi stranou nekonečného sledu událostí, o kterých se bláhově domníváme, že v sobě mají vše, co na životě jest. Potřebujeme ukrásti si trochu skutečné volné chvíle jak často jen možno, abychom mohli žíti po jednu hodinu v klidu a spokojenosti, bez starostí, ničím nepoutáni, pozdviženi nad nízké otroctví městského života, a již neovládáni hodinami.

*

Strom klidu může zroditi hrušky moudrosti, budeme-li ho zalévati v samotě.

*

Proč bychom mařili skutečnou vůni života k vůli bezcenným smyslovým dojmům?

*

Svět na nás chce, abychom se zcela ponořili do jeho záležitostí a radostí. Měli bychom žádati práva, nic takového nečiniti, kdykoliv si toho budeme přáti, a práva pokynouti světu, aby podržel svůj lomoz pryč od našich uší kdykoliv

se nám zachce. Takováto volná chvíle může člověku dneška přinésti veliké výhody. Zatím co ho život poutá v nekonečnou řadu pomíjejících událostí, je neschopen získati pravdivé perspektivy. Napětí, spěch a obavy vrývají se v jeho kůži, oči, a v jeho ústa. Způsobuje ve svých dnech nepořádek svými činnostmi, jako robot, které přidělávají závory a pouta jeho vnitřnímu vývoji. Jest v ohromném spěchu, avšak i zatím co zrychluje kola své vlastní existence, příroda chladně odpírá přidati jedinou jednotku své rychlosti.

*

Jsme tak zaměstnáni sháněním věcí jiných, že nemáme čas chopiti se sama sebe.

*

Ačkoliv pracuji více, nežli průměrný člověk, cítím hlubokou sympatii k muži, který byl pozorován, jak sedí po dlouhé hodiny na kmeni poraženého stromu na Floridě. Když byl otázán na svoje zaměstnání, klidně odpověděl, že nemá času nazbyt, aby mohl pracovati! Byl snad ve styku se svým Nadjá? Kdož ví, jakou bohatou odměnu nedostal za své tiché samomluvy?

*

Znáti Nadjá znamená znáti hluboký, nepohnutý odpočinek, který jest ve středu naší bytosti.

*

Potřebujeme býti tiší a připraveni po jednu hodinu, chceme-li, aby Nadjá k nám promluvilo; když však celý náš den jest zabrán nekonečnou činností, ať již při práci nebo ve volné chvíli, koho jiného je to vina nežli nás samých, že trpíme v srdci a činíme zoufalé pokusy ve stísněné mysli? Jako první krok musíme se denně osvoboditi na krátkou chvíli ze sítí činnosti, které jsou nastraženy krokům lidským. Šklebící se démoni nás stísňují a pronásledují do poslední minuty našeho bdělého dne, dávajíce nám nějaký úkol, vykonati nebo sledovati nějakou zábavu. Dokavad je neodženeme na jednu hodinu, jak chceme dojíti k oné hlubší znalosti sama sebe, která se nalézá pouze za klidu těla a tichu myšlenek?

*

Ztrávíme tolik volných chvil, aniž bychom činili něco skutečně důležitého, že nám jich zbývá jen málo k tomu, abychom dělali jedinou věc, která jest vskutku nesmírně důležitá.

*

Blázníme po rychlosti. Stále se zaměstnáváme běháním pokud možno rychlým — ale kam? Volná chvíle jest ztraceným uměním moderního světa. Utíkáme do svého vozu a jedeme s ním dále 60kilometrovou rychlostí, abychom utekli sami sobě, našemu Nadjá, které by mohlo povstati a postaviti se nám tváří tvář s obviněním, kdybychom ztrávili hodinu v tiché meditaci. Zpustošující úkol, který na se vzal Voltaire, jest účinně nesen dále autem!

Zničení toho, co jest nepravé na víře, jest sledováno ničením toho, co jest na ní pravdivé — neochvějná skutečnost, že člověk se musí pokusiti vejíti ve styk se svým Stvořitelem má-li žíti. A jelikož tak málo jich chodí do kostela za účelem tohoto styku, zůstává nám abychom šli do jediného místa, kde ho můžeme nalézti — do naší vlastní božské přirozenosti, do Nadjá. Při tom však nás naše vozy vozí po nesmírných dálkách, avšak jenom aby volnou chvíli přeměnily v činnost jednu neb druhou, a proto nám nikdy s úspěchem nepomohou někam dojíti. Naše těla jsou přesunována s místa na místo, zatím co duše zůstává v klidu, bez pohybu, neučinivši ani jednoho kroku dopředu na svém vývoji. Automobil by nás mohl dovézti ke ztrávení volné chvíle, která by stála za to, kdyby nás dovezl do nějakého lesa, nebo do polí, neb k potoku, abychom tam nechali mysl nalézti povznešené chvíle od světa odloučené. Jaký účel přikládáme celému tomuto shromažďování koňských sil, když existujeme jedině za tím účelem, abychom konali vznešenou cestu k odhalení Nadjá? Toto dlí vnitřně v odpoutaném klidu a rovnováze.

*

Veškeré naše cesty sledují jen cestu kruhu, neboť ať jdeme kamkoliv, vždy přijdeme jen k našim vlastním já.

*

Jest pravdou, že mnoho z nás za nynějších dob se domnívá, že naše intensivní činnost jest nám

diktována neúprosnými okolnostmi. Při tom však správný postoj vůči sobě a okolí by nás přivedl k poznání nejvyšší důležitosti naší soukromé volné chvíle, kteréžto poznání by nás přivedlo k udělání si volné chvíle, když na ni nemáme čas. Pak bychom jasně viděli, že dokonce i jediná půlhodina vzatá z denního ruchu práce, zábavy a promarněného času, a věnovaná vysokému účelu pokusiti se vejíti v kontakt s Nadjá v nitru, vybudovaná jako oasa nádherného klidu a jasu, nám spíše dává vysokou přednost, nežli aby nám byla obtížnou povinností. Dokonce jenom i šest měsíců takovéhoto cvičení, správně a věrně prováděného, by nám umožnilo předvésti osobní zkušenosti hluboké moudrosti Ježíšova pobízení: „Hledejte nejdříve Království Nebeské a všechno ostatní vám bude přidáno.“ Budeme-li klásti první věci na první místo a udržíme si správný pojem duchovních hodnot, naše světská existence sama bude postavena na základ pevný jako skála.

*

Jestliže duše v dnešních dobách neposlouchá žádného zákona přitažlivosti, nýbrž poletuje sem a tam, podle každého tahu okolností, určitě přijde hodina, až se čas naplní, kdy znovu nabyde svého ztraceného středu. Až budeme moci odvrhnouti touhu po náhodné činnosti a na její místo dáti touhu po poznání sama sebe, věc bude hotova.

*

Den, který nám nepřinese žádného nádherného pošeptání Nadjá, ani pohlazení našeho srdce jeho

jemnými prsty, jest chudý a pustý. Při tom však skoupě omezujeme čas, věnovaný odchodu do ticha a dovolení Nadjá, použíti této příležitosti, aby nám posloužilo.

*

Sta rozmanitých způsobů činnosti nyní soutěží jeden s druhým o získání našeho času. Všechny se snaží okrásti nás o minuty, které by mohly býti věnovány vysokému účelu, za nímž jsme se na této planetě narodili. „Hodiny míjejí a jsou nám kladeny na náš účet,“ zní varovná připomínka, vepsaná latinsky na ciferníku jedněch hodin. Náš den má pouze dvacet čtyři hodiny na svém ciferníku; tyto dostáváme zadarmo, ať je chceme nebo ne; a kdybychom se měli podrobiti veškerému nátlaku, který jest činěn na náš čas, nikdy bychom nezapočali s božskou prací, která nás očekává, a tím méně bychom došli k jejímu dokončení. Každý den přináší svůj cenný dar času. Odhodíme v naší netečnosti naši příležitost, anebo z ní čestně složíme účty? Neboť jakmile jednou budeme poučeni o naší vlastní skutečné hodnotě, a jakmile jednou zahlédneme naše vznešené, božské možnosti, budeme k času lnouti jako k životu samému. Mrhati časem znamená tudíž mrhati život, ale zdokonaliti ho rozjímáními o věcech věčných znamená zlepšiti život. Ti, kteří čas zabíjejí, se mohou dožíti toho, že toho budou litovati. Fotografický aparát nemůže zachytiti žádnou scénu, dokavad ho na scénu nenařídíme. Mysl nemůže zachytiti Nadjá v nitru, dokavad ji nenařídíme (nesoustředíme) ve směru

oné božské bytosti. Každou hodinu a každý den ztravujeme obracením mysli jak na důležité, tak i na triviální činnosti, které vznikají; nemohli bychom to prohoditi a soustředití se na krátkou chvíli denně na nejvyšší skutečnost Nadjá? Neboť jestliže tak budeme činiti, určitě dříve neb později přijde čas, kdy hlubší existence v hloubi našeho srdce se nám zjeví.

*

Mír jest drahou výsadou — o kterou se musí bojovati, která musí býti dosažena a podržena. Přichází jenom z ovládnuté mysli.

*

Domníváme se, že je nám nemožno obětovati několik vteřin na oltáři našeho času Nadjá, při tom však z vlastní vůle věnujeme měsíce a léta náhodné činnosti, která nás nechává vnitřně v horším stavu, nežli v jakém nás nalezla, a která naší mysli nepřináší nic jiného, nežli mír rušící neklid.

*

A nadto, býti v práci neznamená oplývati dobrodiním, zatím co jsme-li společenští, není to náznakem, že bychom byli přátelští. A musí ještě býti ukázáno, že člověk byl do světa poslán, aby se zcela zapomněl ve stech různých činností. Bystrý a úspěšný obchodník často opomene pamatovati, že obchod a záležitosti světa by byly pokračovaly stejně, kdyby se byl býval narodil nebo nikoliv; že Příroda si vždy nalezne ruce člověka, který by

vykonával její vůli; a že dokavad člověk neví, proč žije, mnoho jeho práce a většina jeho zábavy jsou bezúčelné.

*

Člověk musí obrátiti svůj zrak do nitra a začíti ten nejúžasnější ze všech výzkumů.

*

Člověk — ona podivná bytost, která trvá na svém oddělení od svého Nadjá.

*

Sláva nemůže rušiti a protivenství nemohou přerušiti jasný mír, který může člověk, který duchovně prospívá ve svých volných chvílích, nalézti ve svém srdci. Odvážný úkol vybrati si cestu zpět k našemu rodnému nebi jest mu tím usnadněn.

*

Kdyby jenom lidé zanechali všeho na několik minut denně, zanechavše veškerého napětí, uvolnivše každý sval, uklidnivše mysl a zpomalivše dech, mohli by začíti připravovati potřebné podmínky, za nichž by Nadjá mohlo nechati svůj jas cítiti veskrze jejich život. Takto by se naučili denně se stáhnouti do jeho míru a klidu. A jejich záležitosti a činnosti by tím netrpěly, ačkoliv by z nich byla ukradena malá chvilka. Neboť život by se stal vyváženějším, povinnosti by byly prováděny způsobem klidnějším a soustředěnějším a každá krise

nebo poplach by je nalezl jak připravené, tak i klidné, bez paniky.

*

Takto nás může jas ve snění ztrávené volné chvíle obklopiti, a může zameziti ztrátě jasných obrazů duchovní touhy. Když nás počne černé uctívání Hmoty v rušných městech, v nichž pracujeme a žijeme, dusiti, vzpomínka na onu sladkou malou oasu ve vnitřním míru vystoupí před našima očima a omyje nás ve svých uzdravujících vodách.

*

Naše používání volné chvíle jest důležité. Věnujme ji tedy vyššímu účelu a vznešenější hodnotě.

*

Vlastním nákladem vydal Josef Hoznourek, Praha XI.-Žižkov 930.

Účet pošt. spoř. čís. 39962.

Cena I. svazku sborníku Vedanta 70 K.

I. svazek vyjde v několika sešitech v celkovém rozsahu 200—300 stran.

Jednotlivé sešity jsou neprodejné a zasílají se jen předplatitelům.

Při písemných dotazech přiložte známku na odpověď.

1941

Vytiskla Česká grafická Unie a. s. v Praze.